

Управление образования МО «Судогодский район» Владимирской области  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Судогодская основная общеобразовательная школа



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Школа выживания»»**

Направленность – туристско-краеведческая

Уровень - базовый

Возраст детей - 10-16 лет

Срок реализации - 1 года

на 2023-2024 учебный год

Составитель:  
Зачесова Мария Вячеславовна  
учитель физической культуры

## **Оглавление**

<b>1. Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
<b>2. Содержание программы</b>	<b>6</b>
<b>3. Условия реализации</b>	<b>17</b>
<b>4. Формы обучения</b>	<b>18</b>
<b>5. Формы аттестации</b>	<b>19</b>
<b>6. Список литературы</b>	<b>22</b>

# **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

## **1.1. Пояснительная записка:**

Общеобразовательная программа «Школа выживания» относится к программам туристско- краеведческой направленности базового уровня обучения.

- **актуальность программы:** настоящая программа составлена в соответствии с нормативно- правовыми документами: Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, с изменениями 2020 года; Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (С изменениями и дополнениями от: 5 сентября 2019 г., 30 сентября 2020 г.); Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»; СанПиН 2.4.4.3172-14 (Сан-Пин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41); Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242); МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПИСЬМО от 29 марта 2016 г. N ВК-641/09 О НАПРАВЛЕНИИ МЕТОДИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ; Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в Московской области (Приложение к письму Министерства образования Московской области N Исх-3597/21в от 24.03.2016); Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 N 996-р "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года"; программа предназначена для укрепления здоровья детей, их физического и спортивного совершенствования, а также социально-психологической реабилитации детей в сложных социально-экономических условиях современного общества и профилактики возможных правонарушений, подготовку к военной службе.

- **отличительные особенности программы :**

В объединении создается благоприятная атмосфера и условия для роста самосознания, самопонимания, внутренней работы и формирования мудрого

вдумчивого, бережного отношения друг к другу и к окружающему миру. Это позволяет ребятам справляться со своими трудностями, проблемами и даже бедами, позволяет помогать другим людям.

Учащиеся осознанно уже выполняют свой гражданский долг и внутренне самодисциплинируются. Это в свою очередь немедленно сказывается и на результатах знаний в общеобразовательной школе и на результатах занятий по данной программе.

Занятия построены так, чтобы учащиеся сами заинтересовались в своем дальнейшем развитии, что особенно важно на этапе формирования его мировоззрения. Занятия, моделирующие экстремальные ситуации, где присутствуют «элементы риска» позволяют более углубленно произвести самооценку обучающегося, удовлетворить потребность к самоутверждению, обрести уверенность в своих возможностях и способностях.

- **адресат программы:** программа рассчитана на детей 10-16 лет.

Формирование учебных групп происходит по возрастным и физическим данным подростка, а так же по годам обучения и технической подготовленности.

- **срок освоения и объем программы и режим занятий :** программа рассчитана

1 год обучения – 34 часа (1 час в неделю)

- **формы обучения и виды занятий по программе:** основная форма работы – учебно-тренировочные занятия.

Разносторонняя направленность программы позволяет комплексно решать множество различных проблем, связанных с воспитанием подрастающего поколения, таких как:

- асоциальное поведение;
- нежелание получать образование и профессию;
- отсутствие интереса к здоровому образу жизни, в общем, и к спорту в частности;
- социально-психологический кризис между пожилыми и молодыми людьми;
- недостаток духовности, основ морали, взаимопонимания, уверенности в себе и в будущем;
- слабая физическая, психологическая подготовка призывной и допризывной молодежи к службе в вооруженных силах РФ.

Программа «Школа выживания» разработана с учетом методических рекомендаций по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области (Приложение к письму Министерства образования Московской области № Исх-3597/21в от 24.03.2016), методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)(Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. №09-3242), письма Министерства образования и науки РФ от 29 марта № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций», в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 , а также согласно «Концепции дополнительного образования детей», утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р

## **1.2. Цель и задачи программы:**

**Цель :**приобретение обучающимися знаний, умений, навыков, ряда физических и психологических качеств личности необходимых для ускорения адаптации к условиям среды обитания, а так же внутренней готовности к потенциально наиболее опасным видам деятельности, в том числе и к воинской службе.

В частности при вдумчивом, осознанном подходе, программа формирует и закрепляет опыт и умения правильно определить свое поведение в экстремальных условиях.

Система дополнительного образования, в рамках которой в данный момент осуществляется программа, предполагает создание наиболее комфортной почвы для построения воспитательного процесса, направленного на достижение главных задач программы:

### **1. Обучающие:**

- учить основам техники и тактики спортивного туризма, туристского многоборья, спортивного ориентирования, альпинизма;
- ознакомить с историей туризма, альпинизма, рукопашного боя;
- учить основам огневой, медицинской, физической и специальной подготовки;
- повысить спортивное мастерство по курсу рукопашного боя;
- учить способам выживания в экстремальных условиях;
- готовить к участию в соревнованиях различного уровня;

- обучать подвижным и спортивным играм;
- обучать принципам биомеханики тела применительно к рукопашному бою;
- обучать техники сопутствующих видов спорта (лыжи, бег, плавание, акробатика и т.д.);
- обучать основам медицинских и гигиенических знаний;
- обучать основам доврачебной помощи;
- обучать основам технической подготовки;

## ***2. Воспитывающие:***

- способствовать ориентации на здоровый образ жизни;
- воспитывать самостоятельность в принятии решения в экстремальной обстановке;
- воспитывать патриотизм и желание служить в вооруженных силах РФ;
- способствовать адаптации в коллективе, социуме;
- воспитывать дисциплину, трудолюбие, терпение, волевые качества;
- воспитывать устойчивый интерес к занятиям;
- формировать нравственное поведение;
- способствовать этическому воспитанию ;
- прививать навыки личной гигиены;
- формировать нравственный настрой.

## ***3. Развивающие:***

- развивать и укреплять мускулатуру и опорно-двигательный аппарат;
- всесторонне развивать двигательные способности;
- формировать базовые двигательные навыки и умения;
- расширять общий и спортивный кругозор;
- развивать интеллект, сообразительность, быстроту мышления.

### **1.3. Содержание программы:**

## Учебно-тематический план

№	Название разделов и тем занятий	Количество часов		
		1 год обучения		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы туристской подготовки. Краеведение.	26	3	23
2	Общая и специальная физическая подготовка	8	2	6
4	Выживание	-	-	-
	Итого:	<b>34</b>	5	29

### Содержание учебно-тематического плана.

#### 1 год обучения

#### ***I. Основы туристской подготовки. Краеведение.***

##### *1.1. Туристские путешествия, история развития туризма.:*

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны.

История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-

юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России».

Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «отечество», основные направления движения.

##### *1.2. Воспитательная роль туризма:*

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Общественно полезная работа.

##### *1.3. Личное и групповое туристское снаряжение:*

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно- трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных

мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы.

Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

### **Практические занятия**

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

#### *1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.*

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типа костров. Привала разведения костра, работа с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноске колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе. Сушка и ремонт. Меры безопасности при обращении согнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

### **Практические занятия**

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов.

Разворачивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра. 10

#### *1.5. Подготовка к походу, путешествию.*

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе.

Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана – графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

### **Практические занятия**

Составление плана подготовки 1-3 дневного похода. Изучение маршрута



походов. Составление плана – графика движения в 1-3 дневном походе.  
Подготовка личного и общественного снаряжения.

#### *1.6. Питание в туристском походе:*

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.  
Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов.  
Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. **Практические занятия**

Составление меню и списка продуктов для 1-3 дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

#### *1.7. Туристские должности в группе:*

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет в походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурный по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

#### **Практические занятия**

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

#### *1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий:*

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

#### **Практические занятия**

Обработка движения колонной. Соблюдения режима движения. Обработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

#### *1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий:*

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила

поведения при переезде группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов, техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте.

Взаимоотношения с местным населением.

### **Практические занятия**

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Вязание узлов.

#### *1.10. Подведение итогов похода:*

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание:

- ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат;
- подготовка экспонатов для школьного музея;
- отчетные вечера, выставки по итогам походов;
- оформление значков и спортивных разрядов участникам.

### **Практические занятия**

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

#### *1.11 Топография и ориентирование*

Понятие о топографической и спортивной карте:

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация).

Старание карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. 12

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение точки координат на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштаб спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

### **Практические занятия**

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

Условные знаки:

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов

по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

### **Практические занятия**

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминания знаков, игры, мини – соревнования.

Ориентирование по горизонту, азимут:

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

### **Практические занятия**

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнение на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

Компас, работа с компасом:

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. 13

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

### **Практические занятия**

Ориентирование карты по компасу. Упражнение на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

Измерение расстояний:

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр,

использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера.

Определение расстояния по времени движения.

### **Практические занятия**

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков разной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

Способы ориентирования:

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир – цель, ориентир – маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени.

Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

### **Практические занятия**

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций. Определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута по спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки: Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения.

Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение 14

азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выход к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

### **Практические занятия**

Упражнения по определению азимута движения тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнение по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению места нахождения.

### *1.12. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.*

Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена, занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок походов. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье спортсмена.

#### **Практические занятия**

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировок. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

Походная медицинская аптечка.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки.

Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые лимименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

#### **Практические занятия**

Формирование походной медицинской аптечки.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи:

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм.

Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током.

Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка. 16

**Практические занятия. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).**

Приемы транспортировки пострадавшего:

Зависимость транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от качества оказывающих помощь.

Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками,

на носилках плетенках из веревок, на шесте.

## **Практические занятия**

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировка пострадавшего.

### *1.13. Краеведение*

Родной край, его природные особенности, история, известные земляки туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи  
изучение района путешествия, общественно полезная работа в путешествии, охрана природы, памятников культуры.

## **2. Общая и специальная физическая подготовка.**

### *2.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияния физических упражнений:*

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основы строения внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система – центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

*2.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках:* Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля.

Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, тренировке. Дневник самоконтроля.

## **Практические занятия**

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

### *2.3. Общая физическая подготовка:*

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств.

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

## **Практические занятия**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи.  
Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением, со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика, лыжный спорт, гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, плавание.

#### *2.4. Специальная физическая подготовка:*

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

#### **Практические занятия**

Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

### **3. Самооборона, рукопашный бой.**

#### *3.1. История русского рукопашного боя.*

Зарождение рукопашного боя. Наши дальние предки. Оружие первобытных людей. Древняя Русь. Развитие и расцвет русского рукопашного боя. Великая держава средневекового мира. Ледовое побоище.

#### *3.2. Основы рукопашного боя:*

Теоретические основы рукопашного боя. Анатомо-биохимические основы. Эргономические основы. Стратегия и тактика.

Стойки: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя. Передвижения в стойке шагом, подскоком, поворотом в стойке, смена стойки прыжком, выпад, отшаг.

Защитные действия: отклон, уклон, нырок. Основы ударов руками, ударные части рук, формирование кулака. Удары руками: прямой, боковой, снизу.

## **1.4. Планируемые результаты.**

### ***Базовые результаты воспитания и развития.***

#### **Учащийся**

**должен**

**знать:**

- виды туристского снаряжения;
- организацию питания в походе;
- технику безопасности в турпоходе;
- основы топографии и ориентирования;
- виды травматизма;

- основы рукопашного боя;
- историю родного края;
- факторы риска, факторы выживания;
- нормы экологического поведения на маршруте, норм поведения в коллективе и в обществе,
- правила личной гигиены в походе и на тренировках

**должен уметь:**

- работать с туристическим снаряжением;
  - разрабатывать туристический маршрут;
  - готовить пищу на костре;
  - преодолевать препятствия;
  - работать с топографической картой;
  - ориентироваться по компасу;
  - оказывать помощь при различных травмах;
  - организовывать туристский быт;
  - использовать подручные и технические средства пожаротушения;
  - выполнять поручения руководителя,
  - соблюдать основные правила личной гигиены в походе и на тренировках.
- для преодоления сверхкоротких и коротких дистанций соревнований по ориентированию,
- разрешать конфликты на основе диалога,
  - проявлять самостоятельность в действиях во время совершения туристского похода.

**должен владеть:**

- основными упражнениями физической подготовки;
- информацией «не навреди» во взаимоотношениях с природой и с людьми;
- техниками движения и преодоления препятствий в турпоходе

**2. Этап начальной подготовки. Учебно-тренировочный этап.**

Ответственность за свои действия, самостоятельность и взаимопомощь на занятиях, соревнованиях и в учебно-тренировочном походе, понимание мира природы как целостного организма, стремление соблюдать, стремление, согласованное выполнение коллективных действий, оптимальный уровень коммуникативности, стремление к совершенствованию и росту спортивного мастерства.

**2. Комплекс организационно-педагогических условий:**

**Условия реализации программы.**

*- Материально-техническая база*

**Перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря**

№ п/ п	Наименование	Количество единиц
--------------	--------------	----------------------



1.	Палатки туристские	Компл.
2.	Тенты для палаток (нижние)	Компл.
3.	Тенты для палаток (верхние)	Компл.
4.	Кольшки для палаток	Компл.
5.	Стойки для палаток	Компл.
6.	Веревка основная (40 м)	2 шт.
7.	Веревка основная (30 м)	1 шт..
8.	Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
9.	Репшнуры (длина 2—3 м, диаметр 6—8 мм)	Компл.
10.	Петли пруссика (веревка 8 мм)	Компл.
11.	Система страховочная	Компл.
12.	Карабин туристский	Компл.
13.	Альпеншток	Компл.
14.	Компас жидкостный для ориентирования	Компл.
15.	Секундомер электронный	2 шт.
16.	Аптечка медицинская в упаковке	Компл.
17.	Общевойсковой защитный комплект	2 шт.
18.	Пила двуручная в чехле	1 шт.
19.	Топор в чехле	2 шт.
20.	Таганок костровой	2 шт.
21.	Тросик костровой	1 шт.
22.	Рукавицы костровые (брезентовые)	Компл.
23.	Тент хозяйственный	1 шт.
24.	Клеенка кухонная	2 шт.
25.	Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т. п.)	Компл.
26.	Каны (котлы) туристские	2 Компл.
27.	Ремонтный набор в упаковке	Компл.
28.	Лопата саперная в чехле	1 шт.
29.	Противогаз	Компл.
30.	Прибор ДП-5В	1 шт.
31.	Видеомагнитофон	1 шт.
32.	Лента мерная	1шт.
33.	Термометр наружный	2 шт.
34.	Термометр водный	2 шт.
35.	Планшет для глазомерной съемки местности	4 шт.
36.	Телевизор	1 шт.
37.	Карандаши цветные, чертежные	Компл.
38.	Транспортив	Компл.
39.	Карты топографические учебные	Компл.
40.	Учебные плакаты по лыжному туризму (спорту)	Компл.

41.	Условные знаки спортивных карт	Компл.
42.	Условные знаки топографических карт	Компл.
43.	Учебные плакаты «Туристские узлы»	Компл.
44.	Учебные мы	фильм Компл.

*-Методическое обеспечение*

### **Формы и методы обучения**

Под методами обучения понимают пути, позволяющие преподавателю добиваться усвоения знаний, умений, навыков. Различные задачи обучения решаются различными методами.

- знания передаются путем словесного изложения (в лекциях, беседах, рассказах) и показа (демонстрации) посещения соревнований и тренировок, в экскурсиях и т.п.

- умения вырабатываются путем разучивания.

- навыки формируются и совершенствуются на тренировках.

Качество усвоения знаний, умений и навыков проверяется на занятиях, экзаменах, походах, соревнованиях и т.д.

Словесное изложение материала осуществляется в лекциях, рассказах, беседах. Основные методы выполнения упражнений:

игровой;

- повторный;

- равномерный;

- контрольный;

- соревновательный.

### **Формы аттестации/контроля**

Контроль должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно,

основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче зачетов на промежуточных этапах обучения.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных проверок по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

- контрольные упражнения проводятся в течение одного дня;
- упражнения проводятся в следующем порядке – на скорость, на силу, на выносливость. В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий:

- время дня;
- учет времени приема пищи;
- предшествующая нагрузка;
- погода;
- разминка и т.д.

Контрольные проверки желательно проводить в торжественной, соревновательной обстановке. Врачебный – предусматривает:

- углубленное медицинское освидетельствование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно – педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, метами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача, по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха. Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

При сознательном, глубоком и систематическом изучении программы у детей воспитываются чувства собственного достоинства, неповторимости, уважения к другим людям и мнениям, чувства психологической свободы. Благодаря этим

морально-психологическим качествам, учащиеся будут способны принять правильное, возможно нестандартное решение в любой, даже экстремальной и в любой жизненной ситуации. Научившись контролировать свое поведение, свои эмоции, чувства, мысли дети смогут адаптироваться, в будущем приносить наибольшую пользу отечеству в любой ситуации, что служит основой, стержнем в дальнейшей жизни.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного похода, участия в соревнованиях, сборах, туристических и альпинистских лагерях.

## Список литературы для педагогов

1. Голованов В.П. Педагогический потенциал детско-юношеского туризма. Теория и практика дополнительного образования, 2010, № 9, стр. 8-10
2. Набатникова М.Я. «Основы управления подготовкой юных спортсменов», М., «ФиС» 1982г. 280с.
3. Филин В.П., Фомин Н.А. «Основы юношеского спорта», М., «ФиС» 1980г., 255с.
4. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера. Наука побеждать», М., ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2002г., 864с.
5. Гоговадзе А.В. Бутоенко Л.А. «Спортивная медицина», М. «Медицина», 1964г., 384с.
6. Дембо А.Г. «Заболевание и повреждения при занятиях спортом», Л., «Медицина» 1984г., 304с.
7. Геселевич В.А. «Медицинский справочник тренера», М., «ФиС», 1976г., 270с.
9. Штюрмер Ю.А. «Краткий справочник туриста» М., Профиздат, 1990г., 272с.
10. «Питание в туристском путешествии», М., Профиздат, 1986г. 176с.
12. Григорьев В.Н. «Водный туризм», М., Профиздат, 1990г., 304с.
13. Иванов Е.И. «Начальная подготовка ориентировщика», М., «ФиС», 1985г. 159с.
14. Константинов Ю.С. «Туристские слеты и соревнования учащихся», М., ЦДЮТК МО РФ, 200-288
15. Кодыш Э.Н. «Соревнования туристов». Пешеходный туризм. М., «ФиС» 1990г., 175с.
16. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.И. «Туризм и спортивное ориентирование», М., Издательский центр «Академия», 2001г., 208с.
17. Козлов Ю.В., Ярошенко В.В. «Полевой туристский лагерь школьников», М., «Издат-школа», 1997г., 64с.
18. Захаров П.П., Степенко Т.В. «Школа Альпинизма. Начальная подготовка» М. «ФиС», 1989г., 463с.
19. Ануфриков М.И. «Спутник Альпиниста», М., «ФиС», 1970г. 336с.
20. Директор Л.Б. «Высокогорные перевалы», М., Профиздат, 1990г., 576с.
21. Директор Л.Б. «Снаряжение для горного туризма», М., Профиздат, 1987г., 192с.
23. Черенов И.А. «Методика обучения альпинистов», М., «ФиС», 1973г., 120с.
24. Винокуров В.К. «Безопасность в альпинизме», М., «ФиС», 1983г., 168с.
25. «Организация и проведение соревнований по горному туризму», М., Рекламно-информационное бюро «Турист», 1983г., 56с.
26. «Организация поисково-спасательных работ в горах», М., Рекламно-информационное бюро «Турист», 1983г., 40с «Альпинистские технологии в поисково-спасательных работах», М., «Издательство НУЭНАС», 2001г., 80с. (памятка спасателя) Курсаков А.В., Кошелёв Н.В.
27. Кадочников А.А., Интерлейб М.Б. «Специальный армейский рукопашный бой» Ростов Н/Д, Феникс, 2002г., 352с.
28. Шулика Ю.А. «Боевое самбо и прикладные единоборства» Ростов Н/Д, Феникс, 2004г., 224с.
29. Школа Выживания. Под ред. Галкиной И.В., Зубаревой Л.В. г. в 2 частях, М.,

1994 г.

30. Ильичев А.А. «Популярная энциклопедия выживания», М., Издательство ЭКСМО – Пресс, 2002г., 496с.
  31. Хью Макманнерс «Школа выживания», М., АСТ – Астрель, 2003г., 192с.
  32. Ястребов Г.С. «Безопасность жизнедеятельности и медицина катастроф» Ростов Н/Д, Феникс, 2002г., 416с.
  33. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. «Атлас добровольного спасателя», М., АСТ – Астрель, 2004г., 80с.
  34. Колин З.С. «Самозащита для всех», М., ООО «Издательство Астрель», 2004г., 160с.
  35. Макнаб К., Фаулер У. «Современный бой. Оружие и тактика», М., Издательство ЭКСМО, 2003г., 256с.
- Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся, Методические рекомендации, М., 2001 г.
36. Военный энциклопедический словарь. М., Воениздат, 1983г.
- Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм, Учебник, 2-е изд., испр. и доп. Советский спорт, М., 2008 г.

**для обучающихся:**

1. Алексеев А.А. «Питание в туристском походе», М., ЦДЮТур, 1996г.
2. Берман А. «Юный турист», М., 1977г.